Wenn sich die Grippe am Esstisch verschlimmert

Es gibt wenig irritierenderes, als sich in einem Nest aus gebrauchten Decken und Bandanas auf die Couch zu kuscheln und zu wissen, dass es absolut nichts gibt, was Sie tun können, um Ihre Angst zu lindern – oder ist es da?

Erleichterung kann aus einem unvorhergesehenen Einzelheiten Blickwinkel kommen. Ungewöhnlicherweise können einige Lebensmittel die Anzeichen und Symptome der Grippe sogar verschlimmern, ohne dass Sie es bemerken. Ihre wertvollen Makkaroni und Käse können Sie in der Zeit der Nachfrage verraten haben.

„Die Grippe erschwert häufig den Verzehr von Lebensmitteln, da Influenza-Anzeichen und -Symptome Übelkeit oder Erbrechen oder Magen-Darm-Symptome auslösen können“, sagt Kacie Vavrek RDLD, Ernährungsberaterin an der Wexner Medical Facility des Ohio State College, gegenüber Bustle. „

1. Übelkeit kann das Verlangen nach Essen verringern und auch [Darm-]Symptome wie Erbrechen sowie Darmentleerung können ausgelöst werden, wenn Nahrung zu früh verzehrt wird.“
2. Der alte Ausdruck „Frost füttern, Fieber entziehen“ hält dem modernen medizinischen Denken nicht stand.
3. Laut Scientific American war das Konzept in der Vergangenheit, dass Essen Sie während eines „Frosts“ aufwärmt, während Nichtessen Fieber kühlt. Der Verzehr nährstoffreicher Lebensmittel ist jedoch unabhängig davon, an welcher Art von Krankheit Sie leiden, von Vorteil.

Tatsächlich ist es besonders wichtig, wenn Sie Fieber haben.

Allerdings ist nicht jedes Essen so nützlich. Wenn Sie die Grippe haben, beabsichtigen Sie vielleicht, sich an eine konstante Diät mit Gelato, Salute und Schokoladenmilch zu halten, aber Komfortnahrungsmittel werden Ihnen nicht unbedingt dabei helfen, sich zu verbessern.

Eigentlich, wie Vavrek Bustle sagt, müssen Sie höchstwahrscheinlich Ihre bevorzugte Hausmannskost vermeiden, "da Sie möglicherweise eine Missbilligung für diese Lebensmittel feststellen, wenn Sie sie essen, wenn Ihnen übel ist." Je mehr Sie wissen.

- Glücklicherweise gibt es auch gute Nachrichten: Dank der Verwendung von Masken ist die Grippe in den Wintermonaten 2020/21 nicht in Italien angekommen.
- Erkältungen oder Halsschmerzen können auch durch das Einatmen von Mikroben auf die Laken verursacht werden, die daher regelmäßig gewechselt werden sollten. Lebensmittel zur Vorbeugung

Schwierig aufnehmbares Getreide. Die Grippe löst regelmäßig Verdauungsstörungen, Übelkeit und auch Durchfall aus, so dass milde Speisen wie Nudeln und normaler Reis dominieren. Dies ist eine großartige Idee, jedoch nur scheinbar aufgrund des Fehlens von Aroma, kann jedoch antagonistisch sein und auch die Anzeichen und Symptome der Grippe verstärken.

Viel besser zu gut verdaulichen Lebensmitteln wie leicht verdaulichen Kohlenhydraten wie ganz trockenen Salzkeksen, Salute, die sind magenfreundlich und werden auch bei Grippe besser vertragen. Ballaststoffreiche Lebensmittel werden ebenfalls schwerer aufgenommen.

Gesüßte Getränke. Ein Vitamin-C-reicher Fruchtsaft oder ein elektrolytreiches Sportgetränk scheinen die besten Getränke bei Grippe zu sein, sind aber in Wirklichkeit aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht besonders vorteilhaft. Häufig sind diese Getränke reich an Zucker und enthalten keine Mineralstoffe und Vitamine in Früchten, die in reduzierten Prozentsätzen vorhanden sind.

Es ist immer von Vorteil, die an Getränken und Säften angebrachten Etiketten sorgfältig zu überprüfen.

1. Noch besser ist es, frisches Obst und Gemüse zu pressen und zu zentrifugieren, um es mit Nährstoffen, Antioxidantien und auch Vitamin C aufzufüllen, die eine wichtige Funktion bei der Stärkung des Immunsystems spielen.
2. Getränke mit hohem Koffeingehalt. Zwischen der Hitze und dem verstärkten Schwitzen ist Dehydrierung etwas, auf das Sie achten sollten, wenn Sie Fieber haben. Halten Sie sich von Diuretika wie koffeinhaltigem Kaffee fern, die zur Austrocknung beitragen können.

Alkohol. Alkohol ist ein dem Koffein ähnliches Diuretikum, das bei einer Grippe zu Dehydrierung führen kann. Dehydrierung kann den Schleim im Rachen, in der Nase sowie im Mund austrocknen. Anschließend kann das Husten herausfordernd und qualvoll werden.

Wenn Sie an der Grippe erkrankt sind, ist es wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, auch in Form von Suppe, die aus diätetischer Sicht ein hervorragendes Lebensmittel ist, da sie rehydrierend, beruhigend und auch leicht verdaulich sowie reich an Mineralien ist und auch Vitamine.

Ergänzungen. Spezifische Nahrungsergänzungsmittel wie Echinacea, Zink und Probiotika können helfen, das Immunsystem des Körpers zu stärken und die Verdauung von Nahrungsmitteln zu fördern. Eine 2020 in mBio veröffentlichte Forschungsstudie ergab, dass die Influenza das Biom Ihres Verdauungstrakts beeinflussen kann und es daher wichtig ist, es mit Probiotika gesund und ausgeglichen zu halten.

1. Fettiges Essen. Fettreiche Nahrung ist eine Herausforderung für die Verdauung und sollte vermieden werden, um zunehmende Grippezeichen und -symptome zu vermeiden. Gebratene, fettige und auch ölige Speisen behindern die entsprechende Leistung des Magensystems.
2. Milchprodukte. Milchprodukte, bestehend aus Milch, Joghurt sowie Käse, können Erkältungen zwar nicht verlängern, fördern aber die Bildung von Schleim, Schleim und reizen den Hals und auch die Bronchien mehr.

Fleisch. Während der Grippe oder Erkältung kein Fleisch zu essen, könnte die Heilungsstile beeinträchtigen. Haustierfette behindern die Fähigkeit des Körpers, sich von Bakterien und Viren zu befreien, die Erkältungen und auch Grippe verursachen. Gesundheitserziehung und Lernen

Wenn Sie sich unwohl fühlen, ist Essen normalerweise das Letzte, woran Sie denken.

Vielleicht haben Sie einfach keine Lust zu konsumieren. Oder Sie fühlen sich verärgert, und der Gedanke, direkt in ein Sandwich zu beißen, lässt Ihren Magen umdrehen.

Wahrscheinlich haben Sie alle möglichen Empfehlungen gehört, was Sie essen sollten, wenn Sie eine Erkältung oder Grippe haben (oder was Sie nicht essen sollten). Es ist schwierig herauszufinden, welche natürlichen Heilmittel tatsächlich funktionieren und was nur eine alte Partnergeschichte ist. Sollte man eine Erkältung füttern sowie Fieber entziehen? Erzeugen Milchprodukte mehr Schleim? Ist Ginger Ale ein Heilmittel für alle Bauchschmerzen? Was ist mit dem BRAT-Diätplan?

Es ist sehr wichtig, Ihren Körper zu ernähren und hydriert zu bleiben, besonders wenn Sie krank sind. Gute Ernährung hilft, Ihr Immunsystem zu stärken. Also haben wir Experten zu Rate gezogen, um zu wissen, was man bei Krankheit konsumieren und wovon man sich fernhalten sollte.

VERBINDUNG: Wie lange dauert eine Erkältung?

Was isst man wenn man krank ist. Wenn Sie krank sind, müssen Sie versuchen, etwas zu essen, auch wenn Sie sich nicht besonders danach fühlen. Um es einfach auszudrücken: Das Entziehen einer hohen Temperatur funktioniert möglicherweise nicht.

Wenn Sie eine Virusinfektion haben, ist es ideal, zu versuchen, etwas zu essen, behauptet Michael J. Brown, R.Ph., ein wissenschaftlicher Apotheker in Lake Oswego, Oregon. Er sagt, dass in Untersuchungen Mäuse mit Virusinfektionen besser abschnitten, wenn sie gefüttert wurden, als solche, die nicht gefüttert wurden. Hohe Temperaturen können sich mit Viren manifestieren, daher ist es nicht immer die beste Strategie, den Körper auszuhungern.

1. Doch was soll man essen?
2. Werfen wir einen Blick auf die effektivsten Lebensmittel, die Ihrem Körper helfen, Infektionen zu bekämpfen.
3. VERBINDUNG: Was ist die Grippe?
4. Der BRAT Diätplan

Der BRAT-Diätplan enthält Bananen, Reis, Apfelmus und Toast und ist auch für Menschen mit Bauchschmerzen geeignet. Diese Lebensmittel schonen den Magen und bieten Ihrem Körper die Nahrung, die er braucht, sagt Brown. Darüber hinaus sind diese unappetitlichen Lebensmittel reich an Kohlenhydraten und arm an Ballaststoffen, sodass sie bei Menschen mit Durchfall helfen können, losen Kot zu binden.

Verschiedene andere Lebensmittel, die einige als Teil des BRAT-Diätplans betrachten, sind gedünstetes oder gebackenes Geflügel, Wassermelone und Haferflocken.